

راجعه
ياسر برهامي
غفر الله له ولوالديه ولسائر المسلمين

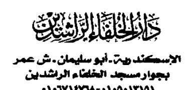




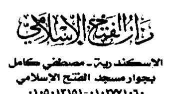




الأسكندرية



الإسكندرية - أبو سليمان - ش عمر
بجوار مسجد الخلفاء الراشدين
٠١٠٥٠١٣١٥١-٠١٠٦٧١٤٧٦٨



الإسكندرية - مصطفى كامل
بجوار مسجد الفتح الإسلامي
٠١٠٢٧٧١٠٦٠-٠١٠٥٠١٣١٥١



والصلاة والسلام على رسول **الله**

وبعد :

فيا شباب المسلمين يا **من رضيتم بالله** رباً وبالإسلام ديناً وبمحمد ﷺ **نبياً ورسولاً** ، يا من بكم عُلقت الآمال ، **يا من أعزَّهم الله** بالإسلام وشرفهم بالانتساب **إلى** خير أمة أخرجت للناس .

أخي : هل ترى لك نسباً **أرفع من نسبك** إلى ربك لتصير له عبداً ؟ أتجد **منها جاً أفضل من** شرع ربك لتكون له تابعاً ؟

أخي : لِمَ الذِلّة ؟ لِمَ التقليد **؟ لِمَ الهزيمة** ؟ إن المنهزمين الذين خلت عقولهم **وقلوبهم فراحوا** يقلدون أهل الكفر في عاداتهم **وأخلاقهم** جهلاً

منهم بدينهم الذي لا عز لهم إلا به ، قلدوهم في ملابسهم وعاداتهم وطرق كلامهم وحركاتهم حتى وجدنا إخواننا وفلذات أكبادنا تصبوا نفوسهم إلى شرب الدخان والمخدرات والمحرمات ، كل ذلك على حين غفلة وبُعْدٍ عن الشرع وبُعْدٍ عن آداب الإسلام وأخلاقه وأحكامه .

إن الغرب يكيد لهذه الأمة ويعمل على ضرب شبابها ليوهن قواهم ولذا روج الغرب لشرب السجائر وغيرها فما أكثر الإعلانات التي تدعو إلى التدخين ، وحسبك أن تعلم أن أول من اكتشف استعماله وتصدر لتجارته يهودي كان مع « كريستوفر كولومبس » سنة ١٤٩٢ في رحلته التي اكتشف فيها أمريكا ، ثم ظهر في العالم الإسلامي بعد سقوط الخلافة العثمانية .

ولا خلاف بين العلماء أن الدخان من أسلحة الدمار وأن ضحايا الدخان أكثر من

ضحايا الحروب والمجاعات والإرهاب ، وتبلغ عدد الوفيات في كل عام ٢,٥ مليون شخص في العالم بسبب الدخان [١] ، وأن مدخناً يموت كل عشر ثوان في العالم وأنه ما بين ١٩٥٠ حتى عام ٢٠٠٠ قضى التبغ على نحو ٦٠ مليون شخص من الدول النامية فقط ونصفهم في سن الشباب [٢] .

والعجيب أن شباب المسلمين أصبح يدمن هذا الدخان حتى سمعنا عبارات اليأس التي تشير إلى عجزه عن تركه رغم حرمته وضرره ، وكل يوم يمضي يكشف الطب عن نتائج تؤكد أن هذه السيجارة هي أسوأ اختراع عرفه الإنسان .

ولعل أسباب الرفاهية التي يعيش فيها الإنسان لا تشعره بخطر الدخان ، ولكنك أخي

---

(١) تقرير مركز البحوث الأمريكية .

(٢) تقرير جنيف .

الشاب إذا صعدت يوماً سلماً عالياً وسمعت « سيمفونية » يعزفها صدرك وكأنه « أوكرديون » سوف تقلق على حياتك ومستقبلك ، وإذا بذلت يوماً مجهوداً في لعب أو جري سوف تشعر بالإرهاق والتعب ، ووقتها سوف تعلم أنك أسير ولابد أن تتحرر من أسرك وأن تخرج من سجنك .

ولا تتصور أن التحرر من السيجارة أمر مستحيل ، فالعملية ليست لغزاً وإنما يحتاج الأمر منك إلى كلمة واحدة : « إرادتك في التوبة » ، هل أنت قوي الإرادة ؟

إن كثيرين يريدون أن يستردوا هويتهم التي فقدوها مع السيجارة ويتحرروا من أسرها ويغلقوا أبواب الخطر العديدة التي تهددهم مع كل سيجارة يدخنونها ، ولكن هل عندهم إيمان وإرادة ؟

إن أحد كتاب مصر كان يدخن في اليوم

١٠٠ سيجارة يشعلها بعود واحد ، ولما حبسوه وعرفوا إدمانه للدخان منعوه عنه كنوع من التعذيب والإذلال ، ولكنه حاول أن ينتصر على نفسه فعندما قدم له السجان علبة السجائر فركها وألقاها تحت قدميه وتحرر من يومها من أول أسر وأول سجن .

عجيب أمر شباب اليوم !

يكره السجائر ويتناولها ، يدخنها ويلعنها ، ويتمنى أن ينجو منها ، ولكن كيف ؟!

إن المدخن محروم :

نعم محروم من الحرية ، من النظافة ، من الصحة ، من القوة التي يتمتع بها الذين لا يدخنون ... وأعظم نعيم حُرم منه رضا الرب عليه .

المدخن مغرور :

فهو يظن أن الناس كلهم قد يصيبهم المرض بسبب التدخين إلا هو ، أو يقول : « أنا أدخن منذ سنوات ولم أشعر بما تقول من أمراض » ، فنقول له : إن التدخين سبب في ٢٠ أو ٣٠ نوعاً من الأمراض ، ولكنك لا تكتشف ذلك إلا بعد فوات الأوان ، وذلك بسبب مظاهر الراحة .

وقد يقول المدخن : « أنا حر » ، فنقول له : إن التدخين جريمة ، ولست حراً في نشرها ، والحرية أساسها أن لا تتعدي حدود الله ولا حرية الآخرين وإنما تحافظ عليها .

التدخين جريمة :

قدمت وزارة الصحة الأمريكية دراسة تقترح فيها : إدراج النيكوتين في قائمة المخدرات مثل « الهيروين » و« الكوكايين » ، وسيكون

نتيجة ذلك تحريم السجائر ، ومن جهة أخرى اتخذت إنجلترا خطوة إيجابية نحو حرب الدخان ، ففرضت غرامة قدرها ٤٠٠ جنيه إسترليني على من يدخن في المواصلات العامة اعتباراً من (١/ ١/ ٩١) وتسدد فوراً .

السيجارة عبوة ناسفة :

المكونات :

تبغ ٠,٨٥ إلى ١,٢٥ جم ، قطران وزفت ١٢,٣ إلى ٢٠,١ مليجرام ، نيكوتين ٠,٩٥ إلى ١,٤ مليجرام .

أخي الحبيب : اعلم هداك الله أن أخطر هذه المكونات : هو النيكوتين ؛ لأنه يسري في الدم ويؤثر على أجهزة الجسم ، وقد زعمت شركات الدخان أنها تنتج نوعاً من السجائر تقلل فيه كمية النيكوتين ، وفي الحقيقة هذه الشركات تعمل لصالحها ، فالعبرة بما يحتاجه المريض من

كمية نيكوتين ، فإذا شرب علبة من النوع الجديد ووجد أنه لم يحقق الراحة المزعومة فيشتري الأخرى ، وهكذا تزيد مبيعات الشركة .

الحصاد المر :

من المهم أن تعرف : ما الذي يحدث عندما تدخن أي سيجارة ؟ فالقطران يترسب فوق الرئتين وتكون النتيجة سرطان الرئة ، وثاني أكسيد الكربون يذهب إلى الدم فتحاول عضلة القلب تعويض وجوده بزيادة كمية الأكسجين داخل الدم مما يؤدي لارتفاع الضغط ، أما النيكوتين فهذا الذي يصيب الشرايين بالانسداد وهو القيد الذي يربط المدخن بالسيجارة ، وقد ورد في تقرير الكلية الملكية البريطانية أن ٩٥ ٪ من مرضى تصلب شرايين الساقين من المدخنين .

والتدخين كذلك يسبب سرطان الرئة ؛ لأن

القار « الزفت » يحتوي على مواد مسببة للسرطان وهي : « الهيدروكربون - النيتروامين - البنزوبايرين » ، وأما تأثير السجائر على القلب فيرجع إلى مادتين هما : « النيكوتين - وأول أكسيد الكربون وهو غاز سام » .

كما أن التدخين يسبب قرحة المعدة وتدل الإحصائيات على أن ٧٨ ٪ من المصابين من المدخنين .

كما يؤثر على إفراز الغدد اللعابية فيزيد من إفرازها ، ويتغير تركيب اللعاب كيميائياً فيصبح أكثر قلوية وتقل المادة الهاضمة للنشويات مما يسبب اضطرابات الهضم .

أخي الحبيب :

إذا كنت تتصور أنك تستمتع بالسيجارة التي تشعلها وتبتلع دخانها ، فعليك أن تفكر جيداً في النتائج التي تحدث داخل جسمك ،

وأن تحسب المخاطر وتتوقع الحصاد بعد سنوات .

الدخان الخبيث :

لأنه يفسد الأسنان فيحطم أساسها وجمالها ، ويضر بالفم وينشر فيه الالتهابات الخبيثة ، ويضر بالحلق ويفسد أجهزة الجسم ، ويؤثر على العقل فيفسد التفكير ويضعف الإدراك ، ويؤدي إلى أمراض خطيرة أعظمها السرطان والعياذ بالله ، ويؤدي إلى قتل النفس وإهلاكها .

هل تعلم :

أن ١ جم نيكوتين في الوريد كاف لقتل الإنسان ؟

التدخين حرام :

وقد حرم الشرع شرب الدخان ، والأدلة على ذلك كثيرة ، ولم يكن الدخان موجوداً في

زمن الرسول ﷺ ولكن جاء الإسلام بنصوص عامة تحرم كل ضار بالجسم أو مؤذ للجار أو متلف للمال .

١ - قال تعالى : ﴿ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ ﴾ [الأعراف : ١٥٧] « والدخان من الخبائث الضارة ، كريه الرائحة » .

٢- وقال تعالى : ﴿ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ ﴾ [البقرة : ١٩٥] « والدخان يوقع في الأمراض المهلكة كالسرطان والسُّل و ... » .

٣- قال تعالى : ﴿ وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُم ﴾ [النساء : ٢٩] « والدخان قتل بطيء للنفس » .

٤- وقال تعالى عن ضرر الخمر والميسر : ﴿ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا ﴾ [البقرة : ٢١٩] « والدخان ضرره أكبر من نفعه ، بل كله ضرر » .

٥- وقال تعالى : ﴿ وَلَا تُبَذِّرْ تَبْذِيرًا * إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ ﴾ [الإسراء : ٢٤] ،

فلو أن رجلاً يشرب في اليوم علبة واحدة بثمن ٣ جنيهات لأنفق في الشهر ٩٠ جنيهاً وفي العام ١٠٨٠ جنيهاً ، وإذا شربها لمدة عشرة أعوام فإنه ينفق ١٠٨٠٠ جنيه ، وبفرض أن ٥٠ ٪ من الشعب يدخن فإن ٣٥ مليون فرد يُبَذِّرون سنوياً (٣٧,٨٠٠,٠٠٠,٠٠٠) جنيه ، مع فرض ثبات سعر الدخان وأنه يشرب علبة واحدة في اليوم ، أليس هذا تبذيرًا ؟! والنبي ﷺ يقول : « **لَا تَزولُ قَدَمَا عَبْدٍ يَوْمَ القِيامَةِ حتَّى يُسْأَلَ عَنْ عُمُرِه فِيمَا أَفْناهُ وعن عِلْمِهِ مَاذَا عَمِلَ فِيه ، وعن مَالهِ مِنْ أَيْنَ اكْتَسَبَهُ وَفِيمَ أَنْفَقَهُ ، وَعَنْ جِسْمِهِ فِيمَ أَبْلاهُ** » [1] والمدخن أنفق ماله في الدخان المحرم الذي أضرَّ بِجسمه وآذى جاره .

---

[1] رواه الترمذي (٢٤١٧) ، وصححه الألباني في الصحيحة (٢٦٩٠) .

أخي المدخن . . . قف ! !

لحظة من فضلك . . .

لو ذهبت تشتري علبة تونة أو سمن ، ووجدت المصنع كتب عليها : « هذا المنتج ضار بالصحة » .

هل ستشتري وتأكل ؟!

إن قلت : نعم أشتري ، فأنت تقتل نفسك ، وقال تعالى : ﴿ وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا ﴾ [النساء : ٢٩] .

وإن قلت : لن أشتري ، فلماذا تشتري علبة السجائر ومكتوب عليها : « التدخين ضار جداً بالصحة ويسبب الوفاة » ؟!

إذن أنت تنتحر ، أنت تقتل نفسك .

من فضلك . . . لا تقتلني معك :

١- صرح الطبيب « كلفورد » بأن استنشاق

الدخان يُضْعِف القلب إذا كان لدى الشخص حساسية ، وصرح الدكتور « ناظم النسيمي » نقيب أطباء حلب بأن الجلوس أربع ساعات في غرفة المدخنين المغلقة تعادل شرب ١٠ سجائر .

٢- قد ينتقل المرض من المدخن المصاب بالسل والزكام إلى غيره من غير المدخنين .

أخي الحبيب :

لا تخدع نفسك وتقول إن الدخان مكروه فقط ، وإذا كان مكروهاً فلماذا تشربه والمكروه أقرب للحرام منه للحلال ؟! قال ﷺ : « **فَمَنِ اتَّقَى الشُّبُهَاتِ فَقَدِ اسْتَبْرَأَ لِدِينِهِ وَعِرْضِهِ ، وَمَنْ وَقَعَ في الشُّبُهَاتِ وَقَعَ في الحَرَام** »[١] .

وقال ﷺ : « **لا ضَرَرَ وَلَا ضِرَارَ** »[٢] ،

---

(١) جزء من حديث أخرجه البخاري (٥٢) . ومسلم (١٥٩٩) .

(٢) رواه أحمد (٢٨٦٢) ، وابن ماجة (٢٣٤٠) ، وصححه الألباني في إرواء الغليل (١٢٥٠) .

والدخان يضر صاحبه ، ويؤذي جاره ، ويتلف ماله ؟!

مدخنون رغم أنوفهم :

هل يسامحك من آذيته برائحة الدخان يوم تقف أنت وهو أمام الله ؟!

سل نفسك كم سيجارة دخنتها وتأذَّي بها من حولك سواءً أأخبروك أم لم يخبروك ولكن كيف ستحمل من أوزارهم يوم القيامة ؟!

وقال ﷺ : « **وَيَكْرَهُ اللهُ لَكُمْ إِضَاعَةَ المَالِ** »[1] ، « والدخان ضياع لمال شاربه ويكرهه الله » .

وقال ﷺ : « **إِنَّمَا مَثَلُ الجَلِيسِ الصَّالِحِ وَالجَلِيسِ السَّوْءِ كَحَامِلِ المِسْكِ وَنَافِخِ الْكِيرِ** » والمدخن جليس سوء ينفخ النار ويدعوك إلى الهلاك ، فلا تطعه واستقم على طاعة ربك ،

---

(١) رواه مسلم (٤٤٥٦)

(٢) رواه البخاري (٥٥٣٤) ، ومسلم (٢٦٢٨) .

وطهر قلبك وفمك ، فعبادة الله خير من أسر الدخان وقيده :

وقال ﷺ : « كُلُّ أُمَّتِي مُعَافًى إِلَّا المُجَاهِرِينَ » [1] والمدخن مجاهر بالمعاصي لا يعافى من ذنبه ولذا وجبت المسارعة إلى التوبة والإقلاع عن التدخين .

توبة جماعية :

أخي الحبيب : هيا بنا نعُدْ عودة جماعية إلى رب البرية ، إنها ليست دعوة لتوفير الأموال فحسب ولكن لأن تضيف رصيداً إلى ذاتك إلى إرادتك إلى ثقتك في نفسك ، أنت اليوم تواجه خياراً صعباً ، إما أن تكون أو لا تكون ، إما أن تعيش داخل مقبرة تحفر ترابها كل يوم بعلبة السجائر أو تخرج من حياة القيد والأسر إلى حياة العبودية لله ﷻ ، إما أن تكون عبداً لله وحده أو

---

(١) رواه البخاري (٦٠٦٩) ، ومسلم (٢٩٩٠) .

أن تكون سجين سيجارتك وعبداً لهذه العادة الخبيثة .

مجنون بلا نقاش :

إن الإنسان لو أحرق ورقة نقدية لقيل : « مجنون .. حرام عليه » فكيف بمن يشتري بمئات الورقات دخاناً ، فيحرق ماله ، ويضر جسمه ويؤذي جاره ؟! وهل من الدين ثم الأدب أن تزعج الناس بدخانك ، وشيشتك ، وتلوث هواءهم الصافي ؟! واعلم أن تلويث الهواء ، كتلويث الماء لضرره .

ولو سألنا المدخن هل تضع السجائر في ميزان الحسنات أو السيئات ؟ لأجاب أنها توضع في ميزان السيئات[1] .

---

(١) سئل الإمام مالك عن الغناء ، فقال للسائل : « يا بني ، إن الله يقول : ﴿ فماذا بعد الحق إلا الضلال ﴾ ، أرأيت إن جاء الحق والضلال يوم القيامة ، فمع من يكون الغناء ؟! » ، فقال السائل : « مع الضلال » ، فقال الإمام : « اذهب فقد أفتيت نفسك » ، ومثل ذلك يقال للمدخنين .

ضرر الدخان الأخلاقي :

١- إن شرب السيجارة في ضمير كل شاب يُعَدُّ عملاً مخلاً بالآداب ، وسلوكًا سيئًا لا تجوز ممارسته أمام بعض الذين يُكن لهم الاحترام ، وكثرة تدخينه تذهب حياءه وخجله .

٢- الشاب المدخن قد يسرق من أبيه وصديقه ليشتري الدخان ، إذ كيف يتحصل على ٩٠ جنيهاً شهرياً ليشرب بها الدخان ؟

٣- يقول الدكتور « جونستون » : إن الدخان يثير الأعصاب ؛ ولذلك ترى المدخن عصبياً يغضب ويخاصم ويشاتم ولاسيما إذا فقد الدخان .

٤- يضطر المدخن أن يسأل الناس سيجارة أحياناً ؛ فيذل نفسه من أجلها ، وهو ... فلا يسأل الناس رغيفاً ليأكله .

٥- إن تدخين بعض الشباب والطلاب يدل

على سوء أدبهم وأخلاقهم ، وليست السيجارة علامة الرجولة ، ولكن الرجولة التزامك بالإسلام .

ضرر الدخان الصحي :

١ – أجمع الأطباء على أن الدخان سبب هام في سرطان اللسان والبلعوم والقصبة الهوائية والحنجرة والرئة والذبحة الصدرية والسكتة القلبية والسل وقرحة المعدة ؛ لاحتوائه على سموم عديدة أهمها : سُم النيكوتين والقطران وغيرها من السموم الضارة .

وقد أعلنت هيئة الصحة العالمية سنة ١٩٧٥ أن التدخين أشد خطراً على صحة الإنسان من أمراض السل والجذام والطاعون .

كما ثبت أن التدخين يضعف القدرة الجنسية عند الرجال ويسبب الإجهاض أحياناً للنساء وأحياناً العقم ، كما ثبت أن الدخان يسبب تهتك

الأغشية الرقيقة حول الأوتار الصوتية مما يسبب البحة عند المدخن ، وكذلك من آثاره ضيق التنفس وآلام الحلق وضعف حاسة الشم والتذوق ، ويؤدي إلى زيادة نبضات القلب مما يؤدي إلى الإصابة بالسكتة القلبية ، وكثيراً ما يشعر المدخن بالتعب والإرهاق نظراً لتكدس السموم في الكبد .

أما سرطان الرئة فقد مات بسببه عام ١٩٦٣ في بريطانيا ٢٥ ألفاً وفي أمريكا ٤١ ألفاً والحمد لله رب العالمين ، ونسأل الله العافية لنا ولشباب المسلمين .

ضرر الدخان النفسي :

* هبوط مستوى الذكاء . * الأرق .
* التردد والتذبذب . * حب التسلط .
* المزاج العصبي والقلق والشرود .

رد شبه المدخنين :

١- يزعم بعض المدخنين : أنه صاحَبَ الدخان سنينَ ولا يستطيع أن يترك صُحبته ، ونقول لهؤلاء : لو سرق صاحبك منك جنيهاً لهجرته وحَذِرت منه ، فما بالك بالدخان يسرق منك كل يوم أكثر من جنيه ليضر جسمك ويؤذي جارك ، وقد حرم الله إيذاء المسلم وقال تعالى : ﴿ وَالَّذِينَ يُؤْذُونَ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ بِغَيْرِ مَا اكْتَسَبُوا فَقَدِ احْتَمَلُوا بُهْتَانًا وَإِثْمًا مُبِينًا ﴾ . [الأحزاب : ٥٨]

٢- يزعم كثير من الناس أن الدخان لم يرد ذكره في القرآن ، غافلين أن الله يقول : ﴿ مَا فَرَّطْنَا فِي الْكِتَابِ مِنْ شَيْءٍ ﴾ [الأنعام : ٣٨] ، فكل شيء مذكور ، أو مذكورة قواعد له ، كقوله تعالى : ﴿ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ ﴾ [الأعراف : ٥٧] ، ويدخل تحتها الدخان ؛ لأن العقل السليم يُقر بأن الدخان من الخبائث .

٣- يحتج بعض المدخنين بتدخين بعض الأطباء وبعض الذين يتصدرون للتوجيه والإرشاد ، وهذا لا يُحِله ؛ لأنهم غير معصومين من الخطأ ولا نقلدهم في خطئهم وفي الحديث : « كُلُّ ابْنِ آدَمَ خَطَّاءٌ ، وَخَيْرُ الْخَطَّائِينَ التَّوَّابُونَ »[1] ، وقدوتنا رسول الله ﷺ : ﴿ لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ ﴾ .
[الأحزاب : ٢١]

رحلة الحرية :

إن التخلص من الدخان حقاً حرية ، ورحلتك ليست سهلة وليست مستحيلة ، ويعتقد كثير من المدخنين أنهم لا يستطيعون ترك التدخين بعد أن اعتادوه ، ولكن ابن القيم رحمه الله يرى غير ذلك ، فيقول : « إنما يجد المشقة في ترك المألوفات والعوائد مَنْ تَرَكَها لغير الله ، أما مَنْ

---

(١) رواه الترمذي (٢٤٩٩) ، وابن ماجة (٤٢٥١) ، وصححه الألباني في صحيح الجامع (٤٥١٥) .

تَرَكَها صادقاً مخلصاً من قلبه لله فإنه لا يجد في تركها مشقةً إلا في أول وَهلة ليُمتَحَن ، أصادق هو في تركها أم كاذب ؟ فإن صَبَرَ على تلك المشقة تحولت إلى لذة ... » .

تقرير هام :

ورد تقرير في مجلة العلوم الطبية مُفادُه : أن الإقلاع كليةً عن التدخين وبصفة نهائية أفضل من تخفيض عدد السجائر ، وذكر التقرير أن أشد فترات المعاناة تأتي خلال الأسبوعين الأَوَّلَيْن .

وجاء في تقرير آخر : أن الذين تركوا التدخين مرة واحدة كانت درجة المعاناة لديهم أقل خلال الأيام القليلة التي تلي الإقلاع وأن هذا يشجع على المضِيّ .

كما ذكر التقرير : أن المُقلِع في أيامه الأولى قد يشعر بفقدان نسبي في التركيز وأنه يكون أكثر

حساسية للإثارة خلال الأيام الأولى .

ملاحظات تخصك :

١ - قد تتعرض في رحلتك إلى بعض المتاعب الوقتية مثل الصداع والزغللة وإحساس بعدم القدرة على التركيز وشعور بالكآبة ، ولَكِنِ اصْبِرْ فهي فترة وجيزة وتمر .

٢- التدخين عادة والعادة تتغير .

٣- ترك التدخين ليس مستحيلاً .

٤- قبل أن تشتريه لتتناوله فكر هل هو حلال أم حرام ؟ نافع هو أم ضار ؟ طيّب أم خبيث ؟ فهو حرام ، ضار ، خبيث .

س . لماذا أترك التدخين ؟

جـ . لأنه حرام .

واسمع إلى أقوال أهل العلم :

الشيخ جاد الحق – شيخ الأزهر الأسبق – قال : « أصبح واضحاً جلياً أن شرب الدخان ، وإن اختلفت أنواعه وطرق استعماله ، يُلحِق بالإنسان ضرراً بالغاً ، إن آجلاً أو عاجلاً ، في نفسه وماله ، ويصيبه بأمراض كثيرة متنوعة ، وبالتالي يكون تعاطيه ممنوعاً بمقتضى هذه النصوص ، ومِن ثَم فلا يجوز للمسلم استعماله بأي وجه من الوجوه ، وأياً كان نوعه ، حفاظاً على الأنفس والأموال ، وحرصاً على اجتناب الأضرار التي أوضح الطب حدوثها ، وإبقاءً على كيان الأسر والمجتمعات بإنفاق الأموال فيما يعود بالفائدة على الإنسان في جسده ، ويعينه على الحياة سليماً معافىً يؤدي واجباته نحو الله ونحو أسرته . فالمؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف ، والله أعلم » ا.هـ.

قال الشيخ عبد الله المشد – عضو مجمع البحوث الإسلامية ورئيس لجنة الفتوى بالأزهر – : « وحيث ثبت أن شرب الدخان وتعاطي السموم المخدرة بإجماع العقلاء والمختصين من الأطباء ، ضار بالنفس والعقل والمال ، ويؤدي إلى إتلافها ، أو الاعتداء عليها بتعطيلها وضعف إنتاجها كَمّاً أو كيفاً ، وجب الحكم بتحريم تناولها ، وتحديد عقوبة رادعة للجالبين لها والمتاجرين فيها والمتعاطين لها ، كَثُر ما تعاطوه أو قَلَّ » .

قالت اللجنة الدائمة للبحوث العلمية والإفتاء بالمملكة العربية السعودية : « شرب الدخان حرام ، وزرعه حرام ، والاتجار به حرام ، لما فيه من الضرر ، وقد رُوِيَ في الحديث : « **لا ضرر ولا ضرار** »[1] ولأنه من

(١) سبق تخريجه صـ ١٦ .

الخبائث ، وقد قال الله تعالى في صفة النبي ﷺ :
﴿ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ ﴾
[الأعراف : ١٥٧] هذا وبالله التوفيق » .

كيف تتخلص من التدخين ؟

١- استعن بالله على تركه ، واعلم أن الصغائر تُعطَى حُكْمَ الكبائر بواحدة من خمس :

- الإصرار عليها .
- التهاون بها بين الناس .
- الفرح والسرور بها .
- صدورها عن عالم أو عن مَن يُقتدَي به .
- المجاهرة بها .

٢- إذا أعطاك صديقك سيجارة فارفضها واعتذر عن عدم قبولها وازجره فإنها سُمٌّ قاتل وموت بطيء .

٣- ابتعد عن المدخنين ورائحة الدخان .

٤- استعمل السواك .

٥- التدخين عادة والعادة يمكن تركها ،

فاحذر العودة بعد تركها .

٦- الإقلاع الفوري .

٧- لا تُهَوِّل الخطوة الأولى ولا تُهَوِّنها .

٨- لا تجعل قرارك موضع سخرية .

٩- يُفضل البدء أيام الإجازات ؛ لتكثر النوم في الأيام الأولى من الإقلاع عن التدخين .

١٠- لا تملأ المعِدةَ ولكنْ تَناوَلْ عدة وجبات خفيفة .

١١- تناوَلِ الفاكهةَ وغذاءً خفيفًا خاليًا من التوابل .

١٢- تناول يومياً بعد الإفطار كأسًا من عصير الليمون أو البرتقال أو الموالح لأنه يخفف من الرغبة في التدخين .

١٣- الحوار بينك وبين نفسك لإقناعها بالقرار .

١٤- احتمال بعض التعب كعدم
بالطعام في أول الأمر .

١٥ – اعمل قائمة يومية بمساوئه على نفسك وعلى أصدقائك .

وبالنسبة للذين اعتادوا على وجود الدخان ، واختناق الجو المحيط بهم بالدخان فيمكنهم الاستعاضة عن ذلك بالبخور مثلاً ، فإنه دخان طيب .

أخي الحبيب :

إن نجاحك ليس فقط في التوقف عن التدخين ، ولكن نجاحك الأكبر هو استمرارك على عدم التدخين بل ودعوة أصدقائك وزملائك للإقلاع عنه فإن « **مَنْ دَعَا إِلَى هُدًى كَانَ لَهُ مِنَ الْأَجْرِ مِثْلُ أُجُورِ مَنْ تَبِعَهُ لَا يَنْقُصُ ذَلِكَ مِنْ أُجُورِهِمْ شَيْئًا** ... » الحديث[1] .

أخي الحبيب :

الحذر ، الحذر ، إنك تحتسي سُمًّا والنبي ﷺ يقول : « **مَنْ شَرِبَ سُمًّا فَقَتَلَ نَفْسَهُ فَهُوَ يَتَحَسَّاهُ**

---

(١) رواه مسلم (٢٦٧٤) .

فِي نَارِ جَهَنَّمَ خَالِدًا مُخَلَّدًا فِيهَا أَبَدًا »[١] .

أخي : هل نظرت في طريق ربك ؟ أتجد طريقًا أهدى منه ؟

أخي : تزوّد بالتقوى وطاعة الله .

أترضى أن تكون جليس قوم لهم زاد وأنت فيهم بغير زاد ؟

أوصيك أخي باتباع النبي ﷺ فإن خير الهدي هدي سيدنا محمد ﷺ .



(١) رواه مسلم (٢٩٦) .